



Nu vaknar naturen för att glädja oss.

SPF Seniorerna Sundbyberg, Vegagatan 22, 172 34 Sundbyberg.
Telefon: 073-376 22 93. Plusgirokonto: 22 68 49-8. Swish: 1233821394.

E-postadress: sundbyberg@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spf.se/sundbyberg

Expeditionen är öppen tisdagar kl. 10.00–11.00 (sommarstängt 15.6–31.8)

Redaktör för Medlemsbladet: Christer Schwab.

Ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

Dags för ute-aktiviteter

ÄNTLIGEN KAN VI LÄGGA VINTERN BAKOM OSS, men tyvärr håller kyla och blåst i sig i skrivande stund. Nu hoppas vi på lite lagom värme under sommarmånaderna.

Den 25 februari hade vi ett välbesökt årsmöte och jag får tacka för förnyat förtroende att vara föreningens ordförande för ytterligare ett år. Göran Svensson (styrelseledamot), Inger Cederblad-Vestlund, Ove Gustafsson (revisorer) och Margareta Åhgren och Lillemor Engelbrektsson (valberedare) avtackades med choklad och applåder. Tyvärr är det svårt att rekrytera valberedare och äldre-ombud. Hör gärna av dig om du själv eller du kan rekommendera någon som vill ta del av vårt aktiva föreningsliv.

Äventyrsgolfen på Golfängarna på måndagar och onsdagar kl. 10.00 har redan dragit i gång och 6 maj ses vi på Gröna Stugan kl. 11.00. **Vi gör ett nytt försök att dra i gång boulen på torsdagar kl. 10.00 på Golfängarna bakom utegymmet. Tag med egna klot och lite paus-fika och anslut dig till gänget med början den 8 maj!** Därefter avslutas verksamheterna i lokalen så sakteliga under maj månad.

Programgruppen har satt ihop ett fullspäckt program för tiden t o m september. Om du vill vara säker på att komma med på en viss aktivitet, anmäl dig omgående, för ibland är det först till kvarn som gäller eller att deltagarantalet är begränsat.

Önskar er alla en häääärlig sommar och hoppas att vi ses på några aktiviteter!

Ginger Jureskog,
ordförande

Glöm inte meddela ev. ny portkod, ny adress och ändrad mailadress!

Påminnelser avseende program för maj.

För detaljer se Medlemsbladet 1-25, hemsidan samt SPF-appen. Observera också att referat från alla begivenheter finns på hemsidan och i SPF-appen.

Tisdag 13 maj

Handtryckta tapeter på Långholmen, Knaperstavägen 7A.

Tid: 16.00–17.30.

Anmälan till Ginger Jureskog, gch.jureskog@gmail.com (ev. 070-776 04 76) senast 6 maj. Begränsat antal platser, max 20, så först till kvarn gäller.

Kostnad: 150 kr – betalas till pg nr 22 68 49-8, Swish 1233821394 eller kontant på plats.

Tisdag-lördag 13–17 maj

Vinresa till Frankfurt och Franken-distriktet – Tyska Bayerns klassiska vinregion. Sista anmälningsdag var 3 april.

Torsdag 15 maj

Bussutflykt till Järnvägs museet i Gävle och besök hos konstnären Johan Thunberg på Laxön, Älvkarleby.

Program: se föregående Medlemsblad, 1-25, hemsidan och SPF-appen.

Tid: Påstigning Bergshamra (ICA) kl. 08.30, Solna C (Korv Ingvars) kl. 08.45, Vegagatan 22 kl. 09.00, Hallonbergens C kl. 09.10.

Anmälan: Sista anmälningsdatum har varit.

Måndag 19 maj

Konstvisning i Riksdagshuset.

Tid: Samling **senast kl. 15.30.** Visning kl. 15.45–16.40. Ingång allmänhetens entré, Riksgatan 3.

OBS! Eftersom säkerhetskontroll sker före insläpp är det viktigt att komma i god tid samt att ha giltig id-handling med sig.

Anmälan till Yvonne Öhman, [nonne.ohman@gmail.com](mailto:ohman@gmail.com) (ev. 072-321 10 31) senast 11 maj.

Kostnad: Ingen.

Onsdag 21 maj

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00.

Anmälan till Ann-Marie Bergman, helst mail annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningsdag är 16 maj.

Ännu en bokcirkel planeras till hösten

I september förra året startade vi en bokcirkel, där åtta medlemmar läser samma bok (alla har var sin bok) och träffas regelbundet i föreningslokalen på Vegagatan för uppföljning, diskussion och reflektioner över den nyligen lästa boken. Ny bok inför nästa period delas också ut vid samma tillfälle.

Biblioteket tillhandahåller bokkasarna och man har max sex veckor på sig tills boken ska lämna tillbaka.

Nu har det visat sig att flera är intresserade av att delta i en bokcirkel och tanken är att starta ytterligare en bokcirkel i höst (preliminärt i september), under förutsättning att det blir minst sex intresserade (max åtta i gruppen) och att vi hittar någon som kan leda cirkeln.

Är du intresserad, anmäl ditt intresse till kerstin.soderback@gmail.com (ev. 070-565 05 90) senast 23 maj.

► Program juni–september 2025

Fredag 6 juni, nationaldagen, och fredag 20 juni, midsommarafton

Som traditionen bjuder träffas vi i Spruthuset i Solparken i Duvbo för en gemensam picknick.

Tid: 13.00. Tag med egen förtäring och dryck (rosévin kan köpas till självkostnadspris).

Anmälan till Ginger Jureskog gch.jureskog@gmail.com (ev. 070-776 04 76), så vi vet hur många bord och stolar vi ska ta fram. Vill du hjälpa till med det är du välkommen lite tidigare. Vid regnväder sitter vi inomhus.

Lördag 9 augusti

Opera på Skäret – tågpaketet. Fullbokad.

Operan Turandot av Puccini bl a med ”Nessun dorma” på programmet. Tågpaketet inkluderar resa t o r, tvårätters lunch, operabiljett och trerättersmiddag.

Avresa från Stockholms central kl. 10.48.

Söndag–onsdag 17–20 augusti

Kryssning till Bornholm och Visby med Viking Line / Birka Gotland. Fullbokad.

Söndag 17 augusti är det samling i Viking Lines terminal, Stadsgården, kl. 14.00. Avresa kl. 15.30.

Tisdag 26 augusti

Utflykt med skärgårdsbåt till Stora Ekholmen utanför Vaxholm.

Livet återvänder till Stora Ekholmen utanför Vaxholm. Där råder sedan ett par år en febril verksamhet. Hantverkare arbetar med att rusta en hel skärgårdsö med sommarvillor. Eldsjälarna Gunnar och Kerstin, som våren 2019 blev ägare till Stora Ekholmen, har ett tydligt mål att återskapa miljön och villorna som de såg ut under glansdagarna kring sekelskiftet 1900 och visar oss gärna runt. Deras hemsida www.storaekholmen.se rekommenderas.

Tid: I väntan på tidtabeller gäller avresa från Grand Hôtel på förmiddagen och åter sen eftermiddag. SL kort gäller, alternativt blir det ett mindre tillägg. Har du färdtjänstkort åker du gratis med Waxholmsbolagets båtar.

Anmälan till Ann-Marie Bergman, helst mail annmarie.bergman50@gmail.com (ev 070-571 89 82) senast 13 augusti. Max 25 deltagare, så först till kvarn gäller.

Kostnad: 250 kr för visning av ön, en enkel lunch, kaffe och kaka. Vin finns att köpa till. Betalning i förskott till pg nr 22 68 49-8 eller Swish 1233821394 ska vara föreningen till handa senast 15 augusti.



Tisdag 2 september, 7 oktober och 4 november.

Matlag för män.

Under mars i år genomfördes på prov ”Matlag för män” och det utföll så pass väl att vi planerar erbjuda tre tillfällen i höst. Syftet är att män i föreningen ska träffas och lära känna varandra och samtidigt tillreda en enkel lunch. Den avnjuter man sedan tillsammans. Detta under ledning av vår coach, Wole, som också erbjudit sig att sköta inköpen.

Tid och plats: kl. 10–13 i Träffpunktens lokaler i Hallonbergen, Lötsjövägen 6.

Anmälan, helst mail, till Christer Söderbäck christer.herman@gmail.com (ev. 070-410 08 37), senast 23 maj. Maximalt antal deltagare per tillfälle är fem, så först till kvarn gäller. Tala om i anmälan vilket av tillfällena du föredrar och ev. allergier.

Kostnad: Självkostnadspris för lunchen + måltidsdryck, som betalas på plats i Träffpunktens kassa.

Tisdag 9 september

Bussutflykt till Avesta Art och Västanfors Hembygdsgård.

Det gamla verket i Avesta lever igen. I dag är Verket ett prisbelönt inlevelsemuseum. Här möter besökaren en spännande mix av historia, konst och teknik. Lunch serveras på restaurang Koppardalen.

I den kulturhistoriska miljön i Västanfors hembygdsgård finns mycket att utforska – röda stugor, vackra blomsterplanteringar och den lumliga herrgårdsparken. En höjdpunkt är den historiska Strömsholms kanal.

I resan ingår – vänligen se faktabladet, som finns under Resor på hemsidan och i SPF-appen.

Tid: avresa Vegagatan 22 kl. 07.50, Hallonbergens C kl. 08.00.

Åter på hemmaplan 17.00–17.30.

Anmälan per mail till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller sms till Eva Eliasson 070-292 08 61. Ange namn och vilken SPF-förening du tillhör samt ev matkänslighet.

Tidigaste dag för anmälan är 10 juni och sista dag är 1 augusti (reservation för fullbokning).

Kostnad: 995 kr per person. Betala efter bekräftelse på pg 463 80 53-1.

Resan arrangeras av SPF Seniorerna Brunnsviken och är ett samarbete mellan SPF-föreningarna i Solna och Sundbyberg.

Onsdag 10 september

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00.

Anmälan, helst mail, till Ann-Marie Bergman, annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningsdag är 5 september.

Kostnad: Rabatterade ”after

► Program juni–september 2025

work”-priser på både mat och dryck.
10% på all mat.

Tisdag 16 september

Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Wole, som är bekant för de flesta, har förkovrat sig i **Fingermetoden** och den kunskapen kommer han att dela med sig av till oss. Forskning visar att vår livsstil kan påverka risken för demens. Fingermetoden handlar om hälsosam mat, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och koll på värden.

Tid: 13–15.

Anmälan, helst mail, till ulla.burman42@gmail.com (ev 070-759 72 30). Sista anmälningdag är 10 september.

Kostnad: 120 kr, som inkluderar föreläsning, kaffe och smörgås. Lotteri blir det också. Betalning till pg nr 22 68 49-8 eller Swish 1233821394 eller kontant på plats (OBS jämna pengar i så fall).

Torsdag 18 september

Bussutflykt med Eckerölinjen till Åland i skördetid.

Fem timmars guidad rundtur på Åland.

Avfärd med egen buss, tider:
Sundbyberg: Vegagatan 22 kl. 07.00,
Hallonbergens C kl. 07.10.
Solna: Solna C (Korv Ingvars) kl.

07.25, Bergshamra vid ICA kl. 07.35.

Kl. 10.00–12.00 (svensk tid)

Grisslehamn–Åland/Eckerö med Eckerölinjen (här finns möjlighet att lägga till brunch, 200 kr).

Kl. 12.00 (svensk tid): vår guide möter upp för en rundtur i fem timmar. Första stoppet blir i Smakbyn, där självaste Micke Björklund (känd från Kockarnas kamp m m) välkomnar oss. Här bjuds på kaffe/te och Ålandspannkaka och en titt ner i spritlagret om så önskas. Turen går vidare till Geta genom äppelriket till Snäckö Frukt, där vi får en guidad tur av Grace. I gårdsbutiken finns äppelmust, äppelmos, marmelader, chutney att inhandla.

Kl. 17.30–19.30 (svensk tid)

Hemresa Eckerö–Grisslehamn (här finns möjlighet att lägga till fisk- och skaldjursbuffé, 470 kr).

Kl. 19.50 Avgång, egen buss, från Grisslehamn till Solna och Sundbyberg. Åter enligt nedan:

Solna: Bergshamra (ICA) kl. 21.25,
Solna C (Korv Ingvars) kl. 21.35
Sundbyberg: Hallonbergens C kl. 21.50, Vegagatan 22 kl. 22.00.

Kostnad: 730–1 400 kr, beroende på ev tillval (min 30, max 56 deltagare). Priset inkluderar bussresa, båt, rundtur på Åland med egen guide, fika och guidad visning av Snäckö Frukt och deras verksamhet.

Anmälan: tidigast 2 juni och

senast 4 juli helst via mejl till Margareta Andersson, margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel 070-873 63 93). Uppge namn, födelsedatum, ÅÅMMDD, mobilnummer, vilken SPF-förening du tillhör, upphämningsställe, tillval (brunch, och/eller fisk och skaldjurs-buffé) samt ev kostavvikelser (ex: allergier).

Betalning senast 28 juli till SPF Seniorerna Sundbyberg, plusgiro-konto 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394.

Frågor: Kontakta Margareta Andersson, tel. 070-873 63 93.

Detta är ett samarbete mellan SPF Seniorerna Sundbyberg, Solrosen, Brunnsviken och Skytten. Researangör Eckerölinjen.

Datum att reservera i okt:

Onsdag 1 oktober PUB-kväll på Selmas krog

Onsdag 8 oktober Bussutflykt till Flygvapenmuseet i Linköping samt Gamla Linköping.

Måndag 13 oktober (åter tisdag 14 oktober) Skaldjurskryssning Viking Line / Birka Gotland.

Onsdag 22 oktober Råkafton i lokalen på Vegagatan.

Om anmälan och betalning

Anmälan. Som medlem kan du anmäla dig direkt till de aktiviteter du är intresserad av, så snart du fått tidningen. För att underlätta för dem som tar emot anmälningarna vill vi att dessa i första hand sker via mail (och i undantagsfall till det telefonnummer som står inom parentes).

Anmälningar som kommer in före angivet datum kan vi av rättviseskäl inte beakta.

Till varje aktivitet finns ett sista anmälningsdatum, men vänta inte för länge, eftersom antal platser ibland är begränsat.

Betalning ska vara föreningen till handa före sista anmälningsdatum. Det underlättar för kassören om betalningen sker med Swish, i synnerhet om det skulle bli aktuellt med återbetalning. Var särskilt noga att i meddelandefältet för Swish och plusgiro-kontot ange vilken aktivitet som avses samt vem inbetalningen avser. Exempel ”Månadsträff 16/4 och namnet”.

Avbokning. Din föranmälan till resor och andra arrangemang är bindande. Vid sen avbokning och om ersättare inte kan hittas, återbetalas rörliga kostnader som t ex lunch och inträden som går att avboka. De kostnader föreningen ändå har får du betala.

Styrelsen

Nästa medlemsblad, nr 3-25, utkommer 25 augusti.

Erbjudande till SPF medlemmar

Däckbyte.....från **345 kr**.....ord. 495 kr

Däckförvaring.....från **1.200 kr**.....ord. 1.395 kr

Biltvätt ut/in.....från **700 kr**.....ord. från 950 kr

20% rabatt på all arbetskostnad,
gäller vid uppvisning av SPF-medlemskort.

Mekonomen Bilverkstad

Sumpan Bilverkstad AB

Vegagatan 7, Sundbyberg

Boka tid på tel: 08-627 92 02

info@mekonomensundbyberg.se

www.mekonomensundbyberg.se